



№ 7

(123)
2015 г.

Вестник
фунготерапии

АПТЕКА

✉ **ОПЯТКИ ДЛЯ ПЯТОК**

Мои рыбаки (сын и муж) если не принесут рыбы, то вот грибами меня от души завалят. Особенно опятами. Корзины три-четыре как принесут – только чисти. Я совмещаю приятное с полезным. Полезным – это здоровья ради. От кого услышала этот рецепт – не помню. Но подтвердился он отлично. Смотрю на своих приятельниц, как они с ногами мучаются – шишки на больших пальцах, обувь не надеть – и пеняю им. Разве сложно раз в год делать такие грибные ванны, как я? У меня в мои 60 с гаком – ступни ровные, без всяких шишек. Не болят, пальцы ровные – не искривлены. А и всего-то... Пока чистишь опята – шляпки отдельно на маринование, ножки – на выброс, нужно вот эти ненужные ножки в тазу залить кипятком и подождать, пока вода подостынет до комфортной температуры – поставить туда ступни. Чищу грибы и парю ноги. Подливаю горячее, чтобы не остывала. И ножки опят туда же бросаю. За неделю таких ванночек ноги на целый год чувствуют себя отлично.

М. Зозуля, Пермь

✉ **ЧАЙ ИЗ ОПЯТ**

То, что грибной суп из опят – самый вкусный – это понятно. А вы попробуйте грибной чай из опят. Точно также вскипятите – проварите пять минут и слейте отвар в стакан. И пейте для здоровья без соли. Очень хорошо снимает сахар. Я за неделю себе сахар нормализовала: было 11 единиц, стало 5. Волшебное средство.

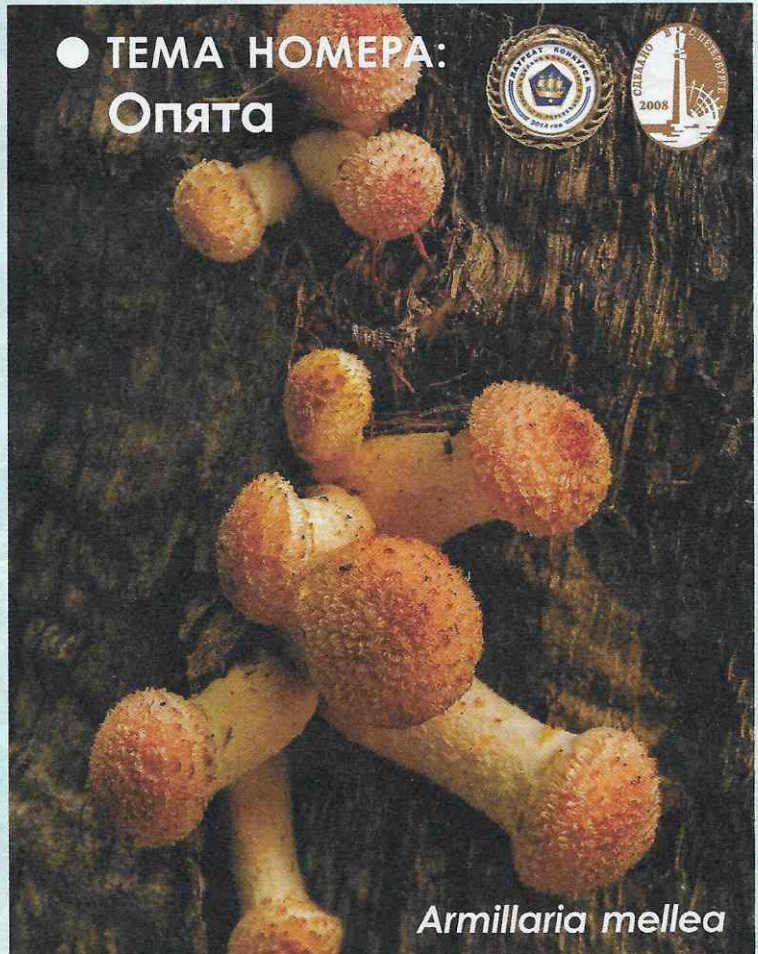
Курдюмова А., Псков

✉ **ГРИБНОЙ ЛЕД ДЛЯ КОЖИ**

В сезон опят я наготовливаю... грибной лед. Чтобы кожу лица и декольте утром протирать. Очень удобно – возьмешь кубик льда, наскоро протрешь-умоешь лицо и на работу. Уже с румянцем. А рецепт прост: залить 100 граммов свежих шляпок опят полулитром воды, довести до кипения, выдавить сок из половинки лимона и оставить для напаривания. Потом процедить и жидкость разлить в формочки. Кожа становится атласной и яркой.

Ваилина Н., Рига

● **ТЕМА НОМЕРА:**
Опята



Armillaria mellea

- Опыт и практика фунготерапевта
ПОЧЕМУ ЛЕЧАТ ГРИБЫ ФИЛИППОВОЙ?
- Советы фунготерапевта
ШИШКИ НА СТУПНЯХ
- Дачные грибные хитрости
КАК ВЫРАСТИТЬ ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ НА ДАЧЕ?
- Грибная харчевня
ОПЯТА В СМЕТАНЕ

Горячая линия фунготерапии
8-800-5555-170
КРУГЛОСУТОЧНО
Звонок по России бесплатный

Приобретайте продукцию из целебных грибов в аптечной сети «ПЕТЕРБУРГСКИЕ АПТЕКИ».



Телефон для справок **(812) 318-77-77, 700-03-03**



Июль

Зенит уж лета – а лета нет...
Дожди с рассвета... Туч серый цвет
Окутал души, поля, леса,
Увиты грустью птиц голоса...

Но в тёмном зеве родных лесов,
Снимает леший запрет-засов,
Открыта тайна заветных снов:
Грядёт вторая волна грибов...

Не везде, конечно – но она уже накатывает, эта самая вторая волна. Снова лето, снова дорога – в Пушкинские горы. Разведка на местности. А трасса пустынна – в смысле не машин, а «грибных часовых» по обочинам со своими ведёрками. Явная примета – грибов пока мало. Только пылает алым цветом да обволакивает чудесным запахом лесная земляника.

Маршрут намечался следующий – Ленинградская, Псковская, Смоленская, Брянская, Калужская, Московская области. Статистика – это дело такое. Научное. И нервное. И основанное на замерах и наблюдениях. Ведь обидно сказать, но в микологии полно белых пятен – даже статистики сбора грибов по годам не имеется. А что уж говорить про месяцы и дни.

Поэтому исследовательская работа миколога – это не только детальное отлавливание в Интернете свидетельства грибников о первых найденных грибах, но вот и такое путешествие по «поимке» второй волны и оценке ее масштабности.

К осени все наши наработки соединятся в солидную статистическую статью, без эмоций, с конкретными датами, фиксированиями появления грибов и анализ грибного сезона – 2015.

А пока – эмоции, радость от встречи с грибным народцем, удовольствие от лета и солнца.

5 июля 2015

Первый пункт – Пушкинские горы. Приехали после обеда, накормили окрестных котов (они нас ждали...). Пообщались с соседом – сушь, говорит, стояла, всё погорело. Грибов мало. Это мы поняли на следующий день с утра, совершив небольшую «разведку боем» по окрестностям. Лисички только-только начинают здесь вылезать на свет, немного собрали. За-



одно и земляники. А пока светило солнышко, решили прихватить северо-западного загара – он стойкий и красивый, не южный какой-нибудь. Денёк только и случилось позагорать – к вечеру затянуло всё серым маревом, посыпал мелкий дождик – осенний какой-то, нудно-тягучий, а ночью – ливень ударил по крыше мансарды...

6 июля

Самая красивая и грибная трасса – от Опочки до Невеля. Погода чуть пасмурная с мелким дождиком. Но, судя по грибникам, пусто. Ведерки с лисичками по обочинам. Иногда для красоты наверху длинный невзрачный переросток-подберезовик. Двухкилограммовое пластмассовое ведро – четыреста рублей. Дороговато.

7 июля

Дороги Смоленщины. Не радуют. Разбитые, запутанные. Не проникся еще губернатор чаяниями народными и президентскими. Грибов тоже нет.

Недалеко от Демидова – кучки лисичек. Вяловатых. Продавец сетует – сушь. Еле-еле на лисички набредешь, под папоротниками, а уже «замученные». В сосновом Пржевальском – та же картина. Безгрибье.

8 июля

Дождь, дождь, дождь... Промозгло и ветрено. Дорога за Смоленском – повеселее. Но даже при явно грибной погоде – грибов не наблюдается. Самые грибные смоленские места – Починок, Рославль – пусто. Один-два грибника с полупустыми корзинками – мелкие лисички.

9 июля

Утро радует. После холодного шквала дождя – солнышко, тепло. Выехали на Брянскую трассу. Самое грибное место – затерянный поселок Моряк (ах, какие там подберезовики – красавцы на подбор!) и удача!

Вторая волна грибов. На обочинах через каждые сто метров – грибные продавцы. Только из леса. Ведерки с яркими лисичками, крохотными подосиновиками, ядреными молоденькими белыми. Брянцина не подкачала – грибной край!

10 июля

Калужская область. Грибные дождики и здесь подняли настроение грибникам. На обочинах – вереница машин. Все – по грибы.

В корзинках – молодые подберезовики, подосиновики. Белые встречаются реже – и уже переростки. Лисички уже в ведрах побольше – трехкилограммовых. Цена – 200 рублей. Значит, урожай хороший. И обещает быть обильным.

11 июля

У самой Калуги стоят с ведерками опят. Первые опята в этом году. Достаточно рано. И не слишком обильно. Но уже заметно, что год выдался грибной. Вторая волна не подвела.

12 июля

Московская область – лисички, лисички и лисички. Цены, правда, возросли – ведро 400 рублей. Это понятно – рядом огромный мегаполис.

И, наконец, Москва. Рассортировать и просушить найденные самолично (слезы, да и только! Да и что можно найти точечными вылазками, не зная грибных мест) и купленные на обочине грибы. Самые красивые – как экспонаты на съемку программы сразу на двух каналах – Первом и ТВЦ.

Похуже – в жаренку. Аромат – на весь московский дворик.

А мы, собиратели грибной статистики и грибные наблюдатели, будем готовиться к следующему вояжу по тем же самым областям. Грибная статистика – это дело серьезное.

Гл. редактор И. Коротков и микологи исследовательской группы Е. Свида, И. Филиппова, М.Обабий.



Центр фунготерапии

Ирины Филипповой

ЛИСИЧКИ



МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ГРИБНЫХ ПРЕПАРАТОВ ЛИСИЧЕК

Растительное средство хиноманноза из грибов лисичек уничтожает яйца гельминтов, «расплавляет» их оболочки, поэтому лисички никогда не бывают червивыми — насекомые это уже поняли на собственном опыте и яйца в гриб не откладывают.

Препарат «Лисички» полностью излечивает гельминтоз, так как уничтожает кладки яиц паразитов, на которые обычно не действуют противопаразитарные лекарства. Этим самым он «разрывает» цикл развития паразитов, и повторные курсы отравляющих антигельминтных лекарств совершенно не нужны. Дополнительно назначаются «Шиитаке» и «Трутовик», чтобы вывести из организма мертвые оболочки яиц и цисты лямблий и нормализовать работу печени.

Противопаразитарная методика в фунготерапии включает два этапа:

1. Капсулы препарата «Лисички» — по 2 капсулы в день до еды в течение месяца для выведения из организма гельминтов и уничтожения яиц гельминтов и цист лямблий.

2. «Шиитаке» — 2 капсулы утром до еды и 2 капсулы «Трутовика» вечером до еды для очищения желчных протоков от кладок яиц гельминтов.

Грибные препараты эффективны при энтеробиозе, тениозе, трихоцефалезе, аскаридозе, описторхозе, клонорхозе, шистосомозе, лямблиозе.

При остром течении заболевания грибные препараты применяются после назначения лекарственных препаратов в том же объеме и теми же курсами.

Противопаразитарный курс можно использовать и как профилактический два раза в год — он и печень очистит, и с опухолями повоюет дополнительно.



Опята – медовые грибы

Так называют эти чудесные грибы в Америке – в США. Удивительно. Потому что американцы не особо любят грибы, скорее, они их боятся. И вот этот страх и недоверие выражают в названиях грибов. Есть у них и «язык утопленника» – печеночница, и «пальцы мертвеца» – безвредные наши «заячьи ушки», и «жабий стул» – сыроежка... В общем, не церемонятся с грибами. И ласковых прозвищ для них у них не придумано. А здесь вот – «медовый гриб». Почти как «май ханни» – моя медовая – обычное обращение к порядком уже надоевшей супруге.

Почему медовый? Однозначно, не по вкусу. Средний



Armillaria mellea

американец никогда не станет собирать грибы в лесу для домашнего приготовления. «Это же опасно!», – искренне убежден он.

Поэтому дело не во вкусе. А в цвете. По-латински гриб – *Armillaria mellea*. Так назвали его европейские ученые-микологи, более нежно относящиеся к грибам, чем американские коллеги. Американцы просто перевели название с латинского на английский – армилла – кольцо; меллеа – цвет меда. Получилось название гриба – медовый. Ничего личного. Кстати, в Калифорнии его называют вообще очень прозаично – дубовым корнем. Медовым хохолком – в Южной Америке, в Канаде – медовый агарик.

В России, как обычно, названий множество и все ласковые – опенок, опенька, осенничек, пневый гриб.

Во Франции и Бельгии фантазийно – башмачок, медовая шапка, в Китае – ми хуан йун (гриб на пнях). А вот Германия незаслуженно обидела опенок, назвав его – галимаш (ад в заднем проходе). И неизвестно почему. Потому что диарею он не вызывает точно. Но вот есть интересный миф об этом названии.

В средние века в период охоты на ведьм этим самым ведьмам устраивали проверку грибами-опятами: заставляли их есть сырыми. Если открывался понос, то все было неплохо – проверка показывала, что это не ведьма. А вот если нет – то костер был неизбежен...

Так как костры горели часто, то, вероятно, галимаш у ведьм не случался.

ИСТОРИЯ ПРИМЕНЕНИЯ В ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЕ

О целебных свойствах опят осенних знали во времена Римской Империи – именно тогда получило распространение знаменитой «галльской тинктуры» – отзвуки знаний об этом снадобье успешно обыграли в знаменитой комедии о галлах Астериксе и Обеликсе.

В эту тинктуру входили составляющими частями опята осенние, мухомор, трюфели, мед, травы – тимьян, бессмертник и некоторые другие компоненты (скорее всего, какие-то виды псилоцибиновых грибов). Это снадобье поднимало тонус организма, снимало сонливость, усиливало работоспособность, снижало чувство опасности и страха, усиливало половую способность. Скорее всего, опята (медовые грибы) снимали последствия действия тонизирующих грибов (повышение давления, тахикардию, приливы крови к голове).



В Азии целебность опят знали очень хорошо и широко применяли при неврастениях, эпилепсии, головокружениях.

В Китае использовали сухой порошок опят внутрь для снятия сухости кожи (трещинах, морщинистости, цыпках), при сухости глаз, куриной слепоте.

В Японии лечили заболевания желудка и кишечника. Известно применение при лечении болей в ногах.

В России опята тоже использовали в лечебных целях: протертые опята с медом принимали для лечения болезней сердца и «мушек перед глазами». Излечивали подагру и артрозы – для этого набивали мешок опятами, ставили туда ноги и завязывали у колен. Несколько таких сеансов, по свидетельству очевидцев такого ле-



чения, полностью излечивали от мучительной подагры. В отваре опят купали «золотушных детей», тем же насыщенный отваром протирали кожу женщины, чтобы сохранить свежий вид кожи.

Известны свидетельства, что свежие опята, растертые с черникой, снимали сахар в крови и лечили диабет.

Очень интересно свидетельство пожилой женщины, заблудившейся в лесу и прожившей там больше недели. Питалась она опятами и ягодами, опятами же и грелась, зарываясь в ворох уже собранных. После такого вынужденного «лечения» вернулась домой и убедилась, что больше себя не дает знать ни гипертония, ни сахарный диабет, ни застарелый артроз. (ТВ передача «Малахов+», 2008 г.)

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОПЕНКА ОСЕННЕГО

Этот гриб в настоящее время уже неплохо изучен. Он содержит фенольные кислоты, стероидные гликозиды и холин, обладающие противогрибковой, антибактериальной, цитотоксической и нейротоксической активностью.

Исследования опенка на животных показали, что они снижают тахикардию, укрепляют эластичность кровеносных сосудов, расщепляют холестериновые бляшки, снижают повышенное кровяное давление.

Применение опят показано пожилым людям – усиливают циркуляцию крови в сосудах головного мозга, то есть снимают риск ИНСУЛЬТА в сосудах, поставляющих кровь к глазам и ушам, предотвращают падение слуха и зрения.

Кроме того, успокаивают нервную систему (обладают седативным свойством) и обладают противосудорожной способностью.

Опята осенние обладают мочегонным эффектом.

ПРЕПАРАТЫ

Известны китайские таблетки и капсулы под названием «ми хуан йун» из мицелия опят осенних.

В России идут доклинические испытания лекарственных свойств этого гриба, и в следующем году ООО «БИОЛЮКС» планирует выпустить БАД «Медовый гриб».



Почему лечат грибы Филлиповой?

Эту рубрику в газету мы сделаем постоянной. Пора уже не скромничать и рассказывать о себе.

Вот небольшое интервью на петербургском телевидении (телеканал «ВОТ» от 11.01.2014) со мной и с женщиной – дочерью вылеченной пациентки с четвертой стадией рака легких.

В середине января на петербургский канал «ВОТ» была приглашена Ирина Александровна Филиппова, чтобы здесь-то уж она ответила прямо – почему ее грибы лечат?

И не только лечат, а излечивают.

А предыстория этой передачи такова – на телеканал позвонила жительница Нижневартовска Людмила Н. и спросила редактора программы о здоровье:

«Почему о фунготерапии нет передач? Почему - молчат? Почему - не внедряют? Я вот реально увидела, что грибы ИЗЛЕЧИВАЮТ рак. У моей матери – четвертая стадия онкологии. Была. Хотя официальные онкологи меня уведомили, что спасения быть не может – два-три месяца жизни. А она – живет. Мало того, недавно отправилась сама в Москву на операцию катаракты глаза – это человеку за 80! И живет – не с онкологией, а здоровой. После курса грибов (длительного, двухлетнего) – исчезли и метастазы, и ОПУХОЛЬ! Или мне будут объяснять, что такого быть не может – дескать, или рака не было, или химиотерапия помогла? Но диагноз зафиксирован! И химиотерапии – не было! Онкологи отправили мать сразу же домой под наблюдение, посоветовав... витамины. Моя мама жива, здорова, у нее появилась тяга к жизни – и все это благодаря грибам И. Филипповой.

Думаю, этого уже достаточно, чтобы люди ЗНАЛИ, что от рака есть спасение, даже в таких тяжелых случаях».

Передача состоялась. Было много звон-

ков – от таких же пациентов, которые вылечились от рака (к сожалению, время передачи всего тридцать минут, и многие звонки просто сбрасывали – иначе не осталось бы времени для разговора...

А вопросов – море. И сама Людмила (дочь пациентки с бывшим диагнозом онкологии) тоже многое хотела спросить, потому что ее до сих пор занимает вопрос – вот они – результаты лечения рака. Почему их не внедряют? Неужели никто не заинтересован в здоровье народа? И в собственном тоже? Неужели надеются и верят в какую-то мифическую заграничную медицину? Но ведь Раиса Горбачева умерла от рака крови в Германии, Александр Абдулов – от рака легких в Израиле, жена нашего известного питерского актера от рака мозга – в Америке.

И ведь там тоже достаточно биодобавок на основе целебных грибов: и китайские, и швейцарские и американские... Не принимали? Не знали? Не хотели? Или принимали, но без результатов?

Корр. Так что первый вопрос к Ирине Александровне – и очень конкретный – почему ЛЕЧАТ ваши грибы? Или это секрет? Ноу-хау?

Филиппова И.А.:

– Ноу-хау, конечно, есть. И секреты – как же без этого? Вот сколько секретов и тайн из Перу привезли несколько лет назад – и уже внедрились в методики. Но, в основном, мы предельно открыты и откровенны. Да, нам удалось разгадать и природу рака, и противоядие от него. Да, перед этим были годы исследований и путешествий по всему миру, изучение медицины Инков, их знаний о природе рака, а самое главное – удалось узнать составляющие древнего рецепта против опухолей – удивительной народности КЕЧУА. И найти гриб, которым лечили рак и



народности Латинской Америки, и рыцари-госпитальеры. Удивительно? Да. Но это – факт.

Корр.: Это случай полного излечения от рака у вас не единственный?

Ф.И.А.:

– Нет, таких случаев достаточно много. И подтверждение документальное тоже достаточно полное – и диагнозы, и выписки онкологов, и УЗИ, МРТ, рентгенограммы и заключения. Так что для нас – это не сенсация. Последние случаи ПОЛНОГО излечения? Пожалуйста.

– Рак мозга (астроцитомы) у юноши 16 лет. Операция на мозге, облучение, химиотерапия. Через полгода – рецидив, то есть рост опухоли. Хорошо помню, когда мальчишка пришел ко мне на прием. Один, без матери. Меня это тогда и поразило больше всего. И первое, что он сказал, это: «Я прекрасно понимаю, что рак неизлечим. И я умру в самое ближайшее время. Я уже приготовился к этому. Но мне больше всего на свете хочется дожить до 18 лет и чтобы у меня был торт со свечами. С 18-ю свечами. А потом – ладно. Я готов.»

И это меня пронзило. Я ему сказала: «Максим, ты будешь жить». И Максим живет. Через два года от опухоли не осталось и следа. Я его послала на томографию. Оттуда звонит врач и мне сообщает, что ничего не видит – опухоли нет. Спрашивает, может с контрастным веществом попробовать. Попробовали. Опухоли нет. Растерянный и дрожащий от радости и неверия Максим приехал со снимками к нам. Он плакал от счастья (а ему на тот момент уже было 19 лет), плакали врачи, прослезились все, кто был в это время в нашем офисе. И это – самые счастливые слезы. Самые запоминающиеся. Сейчас Максиму – 22. Он здоров, женился. И благодарен мне за избавление от болезни и смерти, а я благодарна ему – за счастье уметь вылечить, давать жизнь. Вот так.

– Рак тела матки с метастазами в печень и забрюшинные лимфоузлы. Женщине – 27 лет. Балерина. Изящное эфирное создание. Операция – в Лондоне. Химиотерапия там же. Прогноз – полгода жизни.

За полгода приема нашей методики по жесткой схеме ушли метастазы из печени, улучшилась картина в брюшной полости. Через полтора года – метастазы были только в трех забрюшинных лимфоузлах. А еще через два года приема грибов – полное излечение.

На этом случае английский коллега-онколог написал несколько статей в журнал «Ланцет», где хвалил свое мастерство и примененную химиотерапию после операции. О методике Филипповой сказал очень вскользь, не отметив, что это БАДы из России.

– Рак шейки матки. Женщине 56 лет. Метастазы в забрюшинные лимфоузлы. Облучение. Частично были подавлены метастазы. После облучения – БАДы из нашей противораковой методики. Через полгода применения – метастазы исчезли. Стойкая ремиссия в течение 5 лет. Последнее обследование – онкологии не обнаружено.

– Рак печени четвертой стадии. Мужчина 72 лет. Поражение загрудных лимфоузлов. Метастазы в средостении. Белки глаз и кожные покровы – желтого цвета. Постоянный изматывающий кожный зуд. Онкологи признали нецелесообразность хирургического вмешательства и химиотерапии при запущенном раке. Выписаны витамины.

Родственники уговорили его попробовать «грибную методику» – после первого курса – через три месяца – зуд ушел, кожа перестала быть желтой. Спустя три года при обследовании МРТ поражения печени и лимфатической системы – НЕ НАШЛИ.

Все эти люди – реальные, с реальными диагнозами и реальным выздоровлением. С ними можно пообщаться, они охотно дают интервью и очень расстраиваются, если начинает кто-то сомневаться.

Максим недавно звонил и очень переживал – ну почему? Почему уповают на какую-то закордонную медицину, когда вот... под боком свои врачи, свои препараты. Он написал девушке, которая в социальной сети описала свою болезнь – рак мозга и просила помощи – денег для операции в Израиле. К Максиму отнеслась прохладно – лохотрон в действии. Он очень огорчился и даже оскорбился – ну вот он я, здоровый, с диагнозом до и после. Денег не требую, просто рассказываю, КАК можно победить рак. На своем опыте. Почему не верят?

Пришлось объяснить, что КАЖДЫЙ выбирает свой путь – и по жизни, и в болезни. Насильно осчастливить никого нельзя. Как сказал очень неразговорчивый шаман из перуанского города Куско – мы даем только толчок своими целебными растениями, остальное – воля и желание жить больного.

А медицина... им не нужны секреты Инков, тайные знания рыцарей-госпитальеров, опыт знахарей, как отечественных, так и зарубежных по одной простой причине – индустрия химиотерапии развивается только в одну сторону: в производство таких же синтезированных препаратов, но МЕНЕЕ токсичных и более поражающих раковые клетки. Насколько будет успешен этот поиск? Не знаю...

Но одно знаю четко – односторонность, маниакальное стремление развиваться только в одну сторону, как сказал кто-то из умных – всегда подобно флюсу. И неспроста умение использовать все варианты приводит к золотому сечению. К золотой середине.

Поэтому опыты наши и исследования далеко не закончены, работы – непочатый край. Нащупали только самое-самое зернышко. Но уже вплотную приблизились к тайне ЛЕКАРСТВА-ПАНАЦЕИ. И даже уже держимся за хвостик. В великой надежде, что он не оторвется, как у ящерики. А оторвется – будем вновь искать. Главное – никогда не останавливаться на месте. На уже достигнутом.»

(Из книги И.Филипповой «Черная кукуруза»)

Шишки на ступнях



Зимой ноги спрятать легко – в сапоги. Ни за что не подумаешь, что эта стройная дама на высоких каблучках боится летом надеть легкие босоножки. Из-за уродливости ступней.

Да и с сапогами наступают проблемы – нужно выбирать супермягкую широкую обувь, потому что ужасные шишки на суставах больших пальцев причиняют боль.

«Думала ли я, что в сорок лет буду носить одни-единственные сапоги – это при том, что могу купить себе хоть десять пар обуви зараз? А ведь так и выходит – только одни, привычные и удобные для моих изуродованных ног могу носить. «Обидно», – говорила мне красивая дама-юрист, демонстрируя искривленные пальцы и огромные наросты на ступне.

Не то слово – обидно. Я ее прекрасно понимаю. Сейчас единственное решение – операция на суставах ступни, та операция, которую она изо всех сил оттягивала. Действительно, операция сложная – убирается (выпиливается) не только нарост на суставе, а разбирается весь сустав – закрепляется титановыми имплан-

тами. И вероятность легкой походки – под вопросом. Разве что боль исчезнет.

Поэтому, когда ко мне – ортопеду-хирургу – обращаются с таким вопросом, я могу только сказать – ногами нужно заниматься! Особенно женщинам.

И предложу два варианта безоперационного лечения, главным компонентом этого комплексного лечения являются грибы. И это не удивительно.

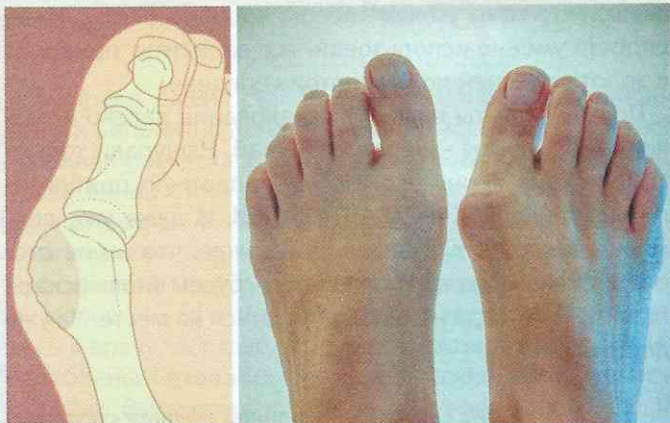
Только целебные грибы имеют сразу несколько свойств, несколько лекарственных веществ, как аптека в одном флаконе. Это:

- 1) натуральные антибиотики, которые могут подавить воспаление сустава;
- 2) вещества, типа хондроитина, которые восстанавливают хрящевую ткань;
- 3) это естественные анальгетики, которые купируют болевой синдром.

Итак, взгляните на свои стопы и поймите, что дольше игнорировать проблему косточек на ногах не стоит. Наступит после первой стадии вторая и т. д. И такая, когда ходить придется только с костылями. Увы!

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ ПЕРВОЙ СТАДИИ ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ

1. Отведите большой палец ноги в сторону, большим пальцем руки нажимая на косточку этого пальца ноги. Появилась боль? Это означает, что сустав уже стра-



1-я степень

2-я степень

3-я степень

4-я степень



дает – идет медленное хроническое воспаление. К счастью, не острое.

Поэтому, первое, что нужно сделать – подлечить сустав. Жесткий массаж пока делать преждевременно. Итак, первое:

1. Три дня горячие ножные ванны в настое чаги.

Это должен быть крепкий напар чаги.

Рецепт: 4 столовых ложки размолотой чаги заливается литром кипятка в термосе и напаривается целый день. Вечером напар выливается (вместе с крупинками чаги) в пластмассовый тазик и доливается литром горячей воды. Ноги пропарить перед сном.

2. Вмассировать в ступню и пальцы ног МУХОМОРНЫЙ крем (продается в «Грибной аптеке»), если нет возможности купить – смазать ноги настойкой мухомора (3 шляпки среднего мухомора залить полулитром водки и настоять 7 дней) и после высыхания смазать детским кремом.

3. Через три дня применения ножных ванн опять отводим большой палец ноги и чувствуем уже не боль, а скорее механическое болевое раздражение.

Пора делать жесткие массажи.

Это будет достаточно болезненно, даже после того, как мы сняли воспаление околосуставной сумки. Поэтому надо терпеть.

1. Отведите палец в сторону до предела боли и считайте до 10 (сначала можно до 5).

2. Круговые движения большим пальцем (вполне возможен хруст - это нормально)

3. Движения – вправо-влево, верх-вниз

Массаж каждой ступни делать не меньше 10 минут. И первое время желательно до 3 – 4 раз в день. Нужно восстановить работоспособность сустава.

3. Вмассировать в стопы мухоморный крем.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ПАРАФИНОВЫМИ ПЛАСТЫРЯМИ С ТРУТОВИКОМ САНХВАН

Парафиновое прогревание с трутовиком санхван нужно делать не реже одного раза в неделю.

Трутовик санхван – это уникальный древесный гриб, способный лечить суставные заболевания.

К сожалению, растет он только на Дальнем Востоке

и странах Азии – Южной и Северной Корее. В Китае его крайне мало. В основном идут закупки в Северной Корее.

Санхван обладает уникальной способностью восстанавливать хрящевые ткани суставной сумки. Поэтому начнем трудную и кропотливую работу по восстановлению хрящевого пространства сустава, чтобы он мог безболезненно находиться в правильном положении.

Методика приготовления парафиновых ванночек:

1. Растопить медицинский парафин (продается в аптеках) 200 граммов. Идеально было бы воспользоваться пчелиным воском, но достать его в нужных количествах достаточно сложно. Итак, парафин.

2. В жидкий горячий парафин высыпем содержимое 10 капсул БАД «Санхван» и размешиваем.

3. Выливаем жидкий парафин в пластиковый пакет, удобный для ступни (я обычно использую обычные бахилы медицинские), подождать пару минут, чтобы парафин не обжег ногу и погружаем в парафин ступню. Сначала одну. Как только парафин затвердеет и станет холодным (минут через 7), освобождаем ногу. Счищаем парафин. И перетапливаем заново парафин для второй ступни.

4. Вмассируем в ступни крем «Мухомор». Обязательно надеваем после этой процедуры шерстяные носки.

Курс профилактического лечения косточки – 3 месяца. Через это время сустав придет в норму и косточка явно уменьшится.

При запущенных стадиях вальгуса эта методика тоже помогает, но выправить сустав уже невозможно. Она (методика) снимет боль, воспаление сустава, нарастит хрящ околосуставной сумки, но выправить деформацию пальцев возможно только хирургическим путем.

Главное – себя не запускать. Всегда понимать, что женщина – это еще и красивые ступни! И красивая обувь...

Ильин В.А., Минск, хирург-ортопед



СКОРАЯ ГРИБНАЯ ПОМОЩЬ

«Целый день пробегал по лесу в поисках пернатой дичи. И зря. Только вспугнул стайку вальдшнепов, да промазал по огромному селезню, который в панике помчался по заросшей ряской протоке. Ну и ладно. Зато набрал целое ведро роскошных молодых белых груздей, а перед этим не удержался – поднял несколько скрипиц – не выбрасывать же! С этой добычей и отправился домой, вернее, в охотничий домик, который снимаем с женой каждой осенью, чтобы всласть побродить по осеннему лесу – она в поисках грибов и ягод, я – за дичью. Сбросил сапоги, с наслаждением принял душ – какое облегчение для усталых замученных стоп! И пристроил ноги перед камином, греться... И тут пошло-поехало! Грибок. У меня он хронический, а обостряется, когда долго в резиновой обуви проходишь. Ну, вот и опять – трещины, пузырьки между пальцами – зуд неимоверный! Я и чесал, и подпрыгивал, и водой мочил – все равно зуд! Дома в квартире я в таких случаях тут же выжигал место зуда йодом – наносил слой за слоем, пока кожа не пропитывалась и не становилась коричневой. Сначала проходил зуд, а потом, как на удаче, сползала кожа и грибок отступал. А здесь йода – нет! И аптека в сорока км. Жена чистила рядом грибы и наблюдала за моими мучениями, потом сказала, давай попробуем соком млечным прижечь, она где-то читала, что это молочко все бактерии подавляет. Взяли скрипицу – там сок горче, сначала я кусочком гриба места расчесов как следует промазал. Защищало ужасно – но помогло! Меньше стал зуд. Затем кусочек ткани жена пропитала соком и я эти полоски между пальцев



пристроил и пошел спать. Заснуть смог без проблем, кожа горела, но ужасного зуда не было.

А утром и зуда не стало. Через три дня таких процедур грибок утихомирился. А жена стала молочком груздей сводить папилломы под мышкой – и тоже успешно. Засохли и отвалились.»

Грибник и охотник Петр Семенович Карташов

ПАРИК НЕ ПОНАДОБИЛСЯ

В апреле у меня стали выпадать волосы. Резко, клоками и непонятно почему. Даже расчесываться боялась – полная расческа волос, а уж мыть голову и подавно – вся ванна была усыпана выпавшими волосинками. До этого в мои 45 лет от парикмахерш всегда получала комплименты «ну, надо же, какие густые волосы, хоть прореживай...». А тут за месяц на голове осталась ровно половина, да и та не намерена задержаться. Помчалась к врачу, та разводит руками – корни в порядке, но ослаблены. Сезонное обострение, плюс щитовидка не в порядке. Выписала гормоны, пью, а волосы как падали,

так и падают. В салоне красоты посоветовали какую-то импортную сыворотку для втирания, но продают только коробками, а коробка стоит – 9 тысяч рублей! Это больше половины моей зарплаты. Не решилась сразу, решила подумать, может, на эти деньги лучше парик уже присматривать.

А тут и лето подоспело. Дочка попросила с внуком на даче в Луге июнь посидеть. Я у приятельницы беру стопку женских журналов для ленивого чтения на даче и она мне совмывает стопку газет «Грибная аптека»: «Читай и используй на практике, там у вас в Луге море грибов, хоть здоровьем займешься...». Я сразу начала с газет – уж очень фотографии грибов хороши. Пролистала и вдруг попадаю на рецепт маски для волос от выпадения их и укрепления корней. Там нужно было взбить желтки с шампиньоновым соком. Желтков у меня хоть отбавляй – рядом соседка кур держит, а вот с шампиньонами проблема – в сельском магазине их не найти.

И вот утром пошли мы с внуком Кешенькой на речку через лужок, я смотрю, а в траве маленькие грибки прячутся – и их много, просто россыпь. Тоненькие ножки, кремевые шляпки. Набрала горсть, соседки несут для опознания. Она обрадовалась: «Рядовки пошли, надо на жаренку набрать, очень вкусные грибочки...» Потом я вычитала, что в Луге рядовками называют луговые опята, те именно грибки, которые мы увидели. Я и решила их использовать. Набрала свеженьких целый пакет, прокрутила через соковыжималку. Получилось такое полужидкое пюре. И каждый вечер стала в голову втирать такую смесь: 6 желтков и 3 столовые ложки грибного пюре. Уже после первой маски перестала болеть и жечь кожа головы, после серии из пяти-шести процедур расчесываться стала без проблем – уже не было полной расчески волос. А через две недели все пришло в норму, и мало того, я заметила, что начала расти молодая поросль. Так что думаю, пока мне рано тратить деньги на парик.

Иваненкова Тамара, Петербург

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС ИЗ ОПЯТ

200 г луговых опят (потом использовала и обычные опята древесные) залить 50 мл жидкого меда, накрыть крышкой под гнетом, чтобы опята дали сок. На следующий день этот сладкий сок слить в чашку и поставить на хранение в холодильник.

Для маски – 3 яичных желтка взбить с чайной ложкой меда и добавить туда 2 столовых ложки грибного сока. Вмассировать в корни волос и по всей длине волос. Держать маску не более получаса. Смыть шампунем.



Есть люди, испытывающие страх к грибам. Отчего это бывает?

Сергей Минаков, Новосибирск

Существует среди многочисленных фобий и такая – микофобия, когда грибы действительно внушают страх. Она не очень распространена, но встречается. Основная причина – травматический опыт, связанный с отравлением грибами в детстве. Отсюда и необо-



снованный, иррациональный страх может овладеть человеком на всю оставшуюся жизнь. Кроме того, «промывка мозгов» может вполне спровоцировать микофобию с течением времени на подсознательном уровне. Например, испанские монахи, некогда наблюдая, как ацтеки использовали в своих ритуалах псилоцибины, объявили ВСЕ грибы исчадием ада, сатанинским, дьявольским наваждением. Таким образом можно в целых поколениях посеять панику перед грибами...

Основные симптомы микофобии

Увеличение частоты сердечных сокращений, потливость, судороги, затруднение дыхания, боли в груди, удушье (вплоть до фатального), головокружение, обморок, озноб, паническая атака.

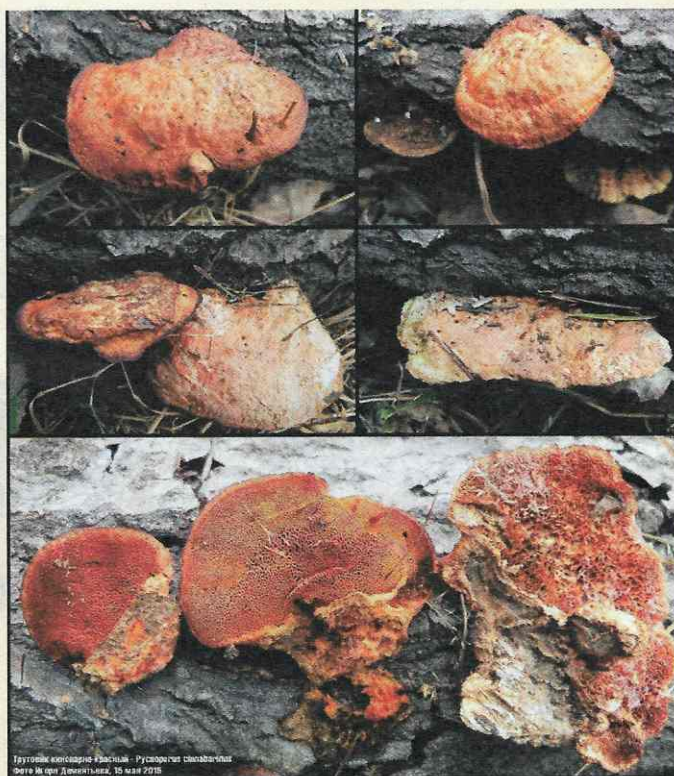
Что ещё можно сказать? Собирайте только знакомые вам грибы, там, где их собирать можно, правильно готовьте – и у вас никогда не будет причин бояться грибов.

На каких деревьях растёт гриб-трутовик?

Константин Попов, Елец

Чаще всего трутовики растут на лиственных деревьях, но есть те, что предпочитают хвойные. Так, Агарик растёт на лиственнице, пихте. Трутовик серно-жёлтый может расти как на лиственных, так и на деревьях хвойных пород. Некоторые микологи, правда, серно-жёлтый трутовик, вырастающий на хвойных деревьях, относят к другому виду.

Интересный факт обнаружил грибник Игорь Дементьев из Печоры в мае этого года: трутовик киноварно-красный, произрастающий на лиственных деревьях, он увидел – и сфотографировал – на сосне. Такое бывает крайне редко!



Слышала, что в Севастополе существовала когда-то знаменитая беседка-гриб, которая была разрушена. Не собираются ли её восстановить?

Елена Круглова, Иркутск

В 1840 году в Севастополе над Южной Бухтой был разбит бульвар с беседкой в виде гриба и уютной скамьей. То место было очень популярно среди горожан, с мыса открывался великолепный вид на бухту. Во время Крымской войны на месте беседки была построена артиллерийская батарея, получившая название «Грибок».

В начале XX века в память о батарее соорудили новую каменную беседку в форме базидиомы шляпочного гименомицета. Но в годы Великой Отечественной войны памятник был разрушен, остался лишь фундамент. Собирались восстанавливать дважды – в 1953 и 1991 годах. К сожалению, дальше проекта и уже подготовленной техдокументации дело не пошло. Надеемся, что теперь, когда Крым вернулся в состав России, это чудесное место будет восстановлено, такие вопросы уже поднимаются.



Как вырастить лесные грибы на даче



Нет проблем – утверждает «великий советник» Интернет. Откройте любую страничку – и сами убедитесь, сколько рецептов выращивания лесных грибов имеется в наличии.

Совет 1

Это широко рекламируемый в интернете метод, с помощью которого якобы в начале XX-го века в России выращивали в промышленных масштабах белые грибы и рыжики.

Для этого нужно найти перезревшие белые грибы, уложить их в деревянную кадушку или же миску и залить родниковой или дождевой водой. Выдержать в течении суток, затем тщательно перемешать и процедить всё это через марлю. В результате чего получается раствор с громадным количеством спор белого гриба, которым и поливают выбранные в саду участки под деревьями.



Совет 2

В лесу или на ближайшей лесопосадке найти семейство белых грибов и аккуратно выкопать кусочки разросшейся грибницы. Затем на отобранных участках под деревьями в саду выкопать небольшие ямки и заложить в них кусочки грибницы величиной с куриное яйцо. А сверху них уложить небольшую подстилку, размером в 2 или 3 сантиметра из лесного грунта и слегка увлажнить её из лейки, но ни в коем случае не заливать водой, потому что это приведёт к загниванию и гибели грибницы.

Эти советы – дело хорошее. Теоретически. Но, при всем разнообразии теории – практика намного сложнее. Нигде в Интернете нет НИ ОДНОЙ фотографии и свидетельства удачливого «сажателя лесных грибов», подтверждающих данные советы.

Как написано на одном умном и честном грибоводческом сайте – «Вырастить урожай благородных грибов на своём приусадебном участке, к сожалению, не получится, можно даже не пытаться этого сделать. Так что даже если вам и удастся поселить в саду боровики, переместив их туда вместе с елью, сосной или дубом, то из этого вряд ли что-то получится. Ни пересадка грибов вместе с деревом, ни полив древесных корней грибным настоем не гарантируют, что мицелий там приживётся.»

А если пойти другим путем?

Мы имеем дело с грибами – народцем, который не любит над собой экспериментов. И с удивительным грибным парадоксом. Каждый гриб – будь то лисичка, боровик или подосиновик – стремится расселиться и плодоносить. Каждый гриб носит в себе миллионы спор-семян, которые только и ждут, чтобы попасть в почву и расти, расти, расти... При таком колоссальном потенциале весь лес должен быть густо усажен боро-



виками и лисичками. Но этого же нет? А грибники бороздят леса с тщетным усилием отыскать прячущиеся грибы.

Куда деваются эти миллионы спор? Почему они не хотят прорасти?

Они-то (споры) хотят. Очень хотят. Но природа поступила очень разумно, ограничив это стремление грибов заполнить все на свете. Она поставила условие, покрыв споры грибов нерастворимой в воде обложкой. То есть, возьмем к примеру семена растений – огурцов. Сеятели прекрасно знают, что семена для начала надо замочить. Влага проникнет сквозь оболочку семечка, которое напитается ей и подтолкнет к развитию зародыш растения.

А у грибов спору сколько не замачивай – все бесполезно. Оболочка споры не впитывает воду и не растворяется в ней. Она как в скафандре держит содержимое – и не позволяет разрушить его, и не дает прорасти.

Потому что для прорастания спор грибов необходимо, чтобы этот скафандр был обработан паразитными грибами-микросциетами.

Именно они дают шанс на прорастание грибным спорам. Такая вот дружба-поддержка.

А для того, чтобы споры прошли такую обработку, им нужно пройти через пищеварительный тракт грибных червей.

Да-да. То, что раздражает неимоверно грибников – грибные вредители, для грибов это необходимость.

Именно в пищеварительной системе личинок грибных комариков представлен целый набор микросциетных паразитных грибов – *Geotrichum candidum*, *Acremonium murorum* (*A. murorum* var. *felina*), *Alternaria alternata*, *Aspergillus candidus*, *A. versicolor*, *Cladosporium cladosporioides*, *Rhizomucor racemosus*, *Mucor hiemalis*, *Fusarium* (*F. oxysporum*, *Fusarium* sp.), *Penicillium* spp., которые и освобождают споры от скафандра, позволяя им рассеяться и начинать прорастать.

А переносят их уже другие насекомые – на лапках. И животные.

А вот считать, что споры грибные могут также полезно проходить через пищеварительный тракт животных

и человека – скорее всего заблуждение. Хотя и не подтвержденное.

Но научный факт остается фактом. Грибные споры должны быть обработаны грибами-микросциетами и желательно в теплой среде при 40 градусах плюсовой температуры. Это – идеальное условие для прорастания спор.

Поэтому микологи всегда были уверены: сколько не разводи шляпки грибов холодной водой, сколько ни держи их в этом растворе, а потом ни поливай корни симбиозного дерева – мицелий не завяжется. Все эти миллиарды спор уйдут в подкормку, не прорастая.

А вот если их поместить в среду грибов-микросциетов...

Недавно в Интернете я нашла интересный рецепт грибника. Он утверждает, что можно вырастить грибы, если шляпки зрелых грибов залить ДРОЖЖЕВЫМ раствором и выдержать в тепле сутки.

Дрожжи – это те же микросциеты, грибы-паразиты. Поэтому этот рецепт мне достаточно симпатичен. Правда, грибник так и не подтвердил свой рецепт – нет ни фото выращенных грибов, ни объяснений, выросли ли они и как развиваются.

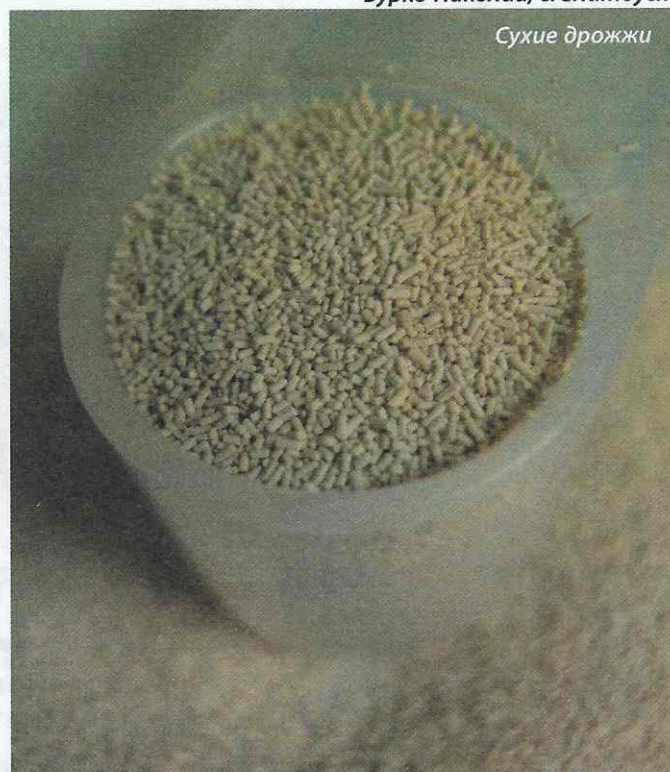
Но рецепт следующий –

В трехлитровую стеклянную банку на одну треть заложить зрелые (а лучше даже перезрелые) шляпки грибов одного вида - белых, например. Залить до краев банку дрожжевым раствором - на 2 литра теплой воды - 1 столовая ложка сухих пекарных дрожжей. И оставить на сутки в теплом месте - для брожения.

Затем эту смесь вылить на корни ели или сосны на своем участке.

В этом году буду пробовать. А вдруг?

Бурко Николай, г. Златоуст



РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В «ШКОЛЕ ФУНГОТЕРАПИИ»

для любителей грибов

август 2015 г.



Санкт-Петербург
(вход свободный)
www.fungospb.ru

Телефон горячей линии:
(812) 703-06-44

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,
тел. 575-57-97, (м. Владимирская/м. Достоевская)

4.08.2015 (вторник) в 18.00

«СТРОЧКИ – ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ»

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,
тел. 377-26-86 (м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

12.08.2015 (среда) в 18.00

«ШИИТАКЕ – ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ»

«Грибная аптека», ул. Чайковского д. 51,
тел. 273-20-43, (м. Чернышевского).

13.08.2015 (четверг) в 18.00

«МУЭР (АУРИКУЛЯРИЯ УХОВИДНАЯ) – ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА»

«Грибная аптека», ул. Колокольная д. 8,
тел. 575-57-97, (м. Владимирская/м. Достоевская)

25.08.2015 (вторник) в 18.00

«СМОРЧОК – ВЕСЕННИЙ ГРИБ»

«Грибная аптека», Дачный пр. д. 2, корп. 2,
тел. 377-26-86 (м. Ветеранов/м. Ленинский проспект)

26.08.2015 (среда) в 18.00

«ПОРИЯ КОКОСОВИДНАЯ – ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ»

«Грибная аптека», ул. Чайковского д. 51,
тел. 273-20-43, (м. Чернышевского).

27.08.2015 (четверг) в 18.00

«ТРУТОВИК ЛИСТВЕННИЧНЫЙ – ДРЕВЕСНЫЙ ГРИБ»

ШКОЛА ФУНГОТЕРАПИИ приглашает на дистанционное обучение

ЧТО ТАКОЕ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Дистанционное обучение (ДО) представляет собой современный и вместе с тем легко доступный продукт. Система дистанционного обучения позволяет приобрести необходимые навыки и иные знания не выходя из дома или офиса. ДО — очень гибкая система, она позволяет выбирать удобное время занятий.

После обучения слушатели получают диплом установленного образца.

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

При ДО учитываются все временные и территориальные ограничения, с которыми сталкиваются лекторы и слушатели. Обучение проводится с использованием нескольких средств общения одновременно:

- » Образовательная литература (книги и методические пособия).
- » Обучающие диски с записью семинаров.
- » On-line консультация по электронной почте или в Skype.

По каждому пройденному разделу проводится тестирование, по результатам каждого и выдается сертификат.

СКОЛЬКО СТОИТ ДО?

Стоимость комплекта дистанционного обучения 4900 руб, он включает в себя успешный опыт 8-летней работы Школы Фунготерапии!

Дополнительная информация
по телефону в СПб (812) 703-06-44

или по электронной почте: office@fungospb.ru

www.fungospb.ru



Центр фунготерапии
Ирины Филипповой

Система очищения
печени «АКУРА» –
профилактическая
антигельминтная
программа.



«ФУНГОШАРИК»

На вопросы о здоровье ваших питомцев
ответит кандидат ветеринарных наук, врач-фунготерапевт

- По электронной почте: sharik@fungospb.ru
- На форуме: www.fungospb.ru
- По телефону горячей линии: (812) 703-06-44, 973-57-50 пн., вт., ср., чт., пт. с 10 до 18.00
- Почтовый адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, а/я 720.
«ЦЕНТР ФУНГОТЕРАПИИ ИРИНЫ ФИЛИПОВОЙ»

БЕСПЛАТНЫЕ
КОНСУЛЬТАЦИИ
ПО ВЕТЕРИНАРИИ



Центр фунготерапии Ирины Филипповой

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ НАШИ АПТЕКИ

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Санкт-Петербурге

- (м. Чернышевская) ул. Чайковского, д. 51 (812) 273-20-43
- (м. Звездная) ул. Ленсовета, д. 88 (812) 368-98-04
- (м. Пл. А. Невского) Невский пр., д.180 (812) 717-17-11
- (м. Владимирская) ул. Колокольная, д. 8 (812) 334-98-91,
575-57-97
- (м. Пр. Ветеранов) Дачный пр., д. 2, к. 2 (812) 377-26-86,
973-57-40
- (м. Пр. Просвещения) пр. Энгельса, д. 132/1 (812) 715-47-26

Единая справочная: (812) 703-06-44
www.fungospb.ru

Магазины «ГРИБНАЯ АПТЕКА» в Москве

- (м. Смоленская), ул. Плющиха, д. 16, к. 1 (495) 641-01-87
- (м. Полежаевская), Хорошевское шоссе, д. 68, к. 5 (495) 940-20-13
- (м. Дмитровская), ул. Бутырская, д. 67 (495) 510-49-70
- (м. Комсомольская), Комсомольская площадь, д. 2,
(в ТЦ Казанский, 2-й этаж) (985) 293-99-75
- (м. ВДНХ), Проспект Мира, влад. 119, территория ВВЦ,
пав. № 5 (919) 109-01-97

Единая справочная: (495) 510-49-70
www.fungomoscow.ru

Грибную продукцию можно приобрести в аптеках Москвы и Московской области. Адреса аптек спрашивайте по телефону: **(495) 510-49-70**

ПРИГЛАШАЕМ В НОВУЮ ГРИБНУЮ АПТЕКУ

г.МОСКВА (м.Нагатинская),
Варшавское шоссе, д.26, стр. 5-7-8,
ТЦ «FOR YOU», 1 этаж, (916) 970-07-16



ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ:
(495) 77-620-88

На правах рекламы

Наши представители



Россия:

- г. Белгород (4722) 53-88-55
- г. Владивосток 8-914-790-75-09
- г. Волгоград 8-927-519-15-09
- г. Вологда 8-921-143-24-56
- г. Выборг (813) 782-80-44
- г. Владимир 8 (4922) 21-88-90
- г. Екатеринбург (343) 213-99-61
- г. Ейск 8-918-63-64-417
- г. Изобильный (86545) 225-39, 8-962-405-57-15
- г. Казань (843) 526-01-24, 8 (905) 182-32-52
- г. Краснодар 8-918-103-28-71
- г. Красноярск (3912) 299-82-82, 255-66-06
- Крым +7-978-838-49-84
- г. Магнитогорск (3519) 48-35-51
- г. Москва (495) 510-49-70, 940-20-13
- г. Мурманск (8152) 43-40-36, 52-10-36
- г. Нижний Тагил (3435) 43-68-17
- г. Нижнеартовск (3466) 58-68-22, 41-45-40
- г. Омск (3812) 53-06-49, 28-73-36, 49-38-78
- г. Пермь (342) 271-29-86
- г. Самара (846) 242-76-44, 242-76-64
- г. Снежинск (35146) 235-35
- г. Сочи (8622) 39-99-60
- г. Тольятти (8482) 20-31-00, 40-33-84
- г. Тюмень (3452) 78-89-77, 34-81-09
- г. Ухта (82147) 643-50
- г. Хабаровск 8-914-151-50-73
- г. Холмск (42433) 5-09-78
- г. Чебоксары (8352) 22-61-22
- г. Челябинск (351) 775-39-29, 225-17-05
- г. Череповец (8202) 22-26-92, 8-921-145-99-93
- г. Чита (3022) 35-93-66
- г. Югорск (34675) 7-34-75



Украина:

- г. Киев (044) 331-51-80, (050) 164-85-86



Беларусь:

- г. Минск +375-29-619-47-19
- г. Гродно +375-33-654-67-51, 8-015-14-33-2-41
- г. Минск, 345-40-07
- г. Минск, 380-02-18
- г. Витебск, 47-13-13
- г. Витебск, 53-19-18
- г. Орша (МТС) 375 033 3024529
(VELKOM) 375 044 4986716



Эстония:

- г. Нарва (37235) 482-49, 55-916-627



Казахстан:

- г. Алма-Ата +7 727-327-18-27, +7 777-345-67-89



Фарммедсервис. Аптеки «Удачные»

Приобретайте продукцию из целебных грибов в сети аптек «УДАЧНЫЕ» в г. Санкт-Петербурге.

Телефон для справок **(812) 448-03-03**

Опята в сметане

Долой картошку и рис, задвиньте в угол макароны и гречку. Мы будем готовить грибы! И если вы не готовы полностью заменить ими гарнир, то опята в сметане будут прекрасным дополнением.

Блюда из грибов уникальны. Их можно подавать и горячими, но и холодные они тоже хороши. Они могут служить и закуской, и дополнением к гарниру, и основным блюдом. Рецепт опят в сметане поможет вам приготовить именно такое блюдо. Изумительный грибной аромат, нежный сметанный соус, и вот уже опята в сметане – изюминка вашего стола.

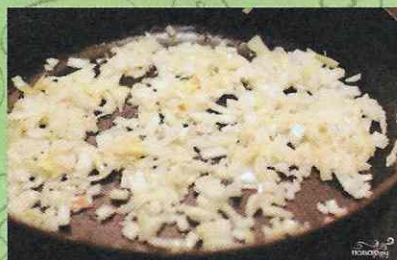
Ингредиенты:

- Опята — 1 кг
- Лук репчатый — 2 шт.
- Сметана — 500 г
- Масло сливочное — 200 г
- Приправы — по вкусу

Приготовление:



1. Опята почистить, хорошо промыть, сложить в кастрюлю и отварить в течение 15-20 минут.



2. Лук почистить, нарезать кубиками. На сковороду положить масло, дать ему растопиться, добавить лук. Жарить до золотистого цвета.



3. Отваренные грибы добавить в сковороду к луку. Жарить 5 минут.



3. В сковороду к грибам и луку положить сметану, полстакана воды. Тщательно перемешать. Добавить соль, перец. Перемешать еще раз.



4. Тушить на маленьком огне до тех пор, пока сметанный соус не станет светло-кремового оттенка.



5. Опята в сметане готовы. Можно использовать и как самостоятельный гарнир, и как дополнение. Приятного аппетита!

Подготовлено по материалам сайта
http://povar.ru/recipes/opyata_v_smetane-10730.html

19320 Газету «Грибная аптека»
в Республике Беларусь
можно приобрести в ООО «Арго-НН»
220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313, тел.: 206-68-46
Подписка в Белоруссии – каталог РУП «Белпочта» 19320

Подписной индекс
газеты «Грибная аптека»

19320

По каталогу «РОСПЕЧАТЬ»
(с любого месяца)

РОССИЯ



Уважаемые читатели! Обсудить материал газеты, высказать свое мнение, задать вопросы вы можете по тел.: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru, www.fungospb.ru. Адрес для писем: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр., 180, оф. 25, редакция газеты «Грибная аптека». Подписной индекс 19320 по каталогу РОСПЕЧАТЬ.

Газета «Грибная аптека». Учредитель и издатель ООО «Фарм-принт». Регистрационное свидетельство ПИ № ФС77-24645 от 08.06.2006 г. Свидетельство выдано Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Российской Федерации и зарубежным странам. Адрес редакции и издателя: 191167, Санкт-Петербург, Невский пр.180, оф. 25. Тел: (812) 717-87-84, e-mail: gazeta@fungospb.ru. Главный редактор И. Коротков. Тираж 100 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, В. О. 17 линия, д. 60, лит. А, пом. 4н. Заказ № 4208 от 13.07.2015 г.